



Mit dem Atem zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude

Fühlen, Atmen, Verkörpern

Durch unseren meist hektischen Alltag, in dem wir von Termin zu Termin hetzen, gelingt es uns häufig nicht, zur Ruhe zu kommen und uns zu entspannen. Meist fühlen wir uns ausgelaugt, müde und gereizt. Höchste Zeit, um dem sich immer schneller drehenden Hamsterrad Einhalt zu gebieten oder zumindest, eine langsamere Gangart einzuschlagen.

Eine gute Möglichkeit, mehr Ruhe in sein Leben zu bringen und seelische und körperliche Ausgeglichenheit zu erfahren, kann die Methode des Embodied Breathworks sein, die durch gezieltes Atmen tiefgreifende körperliche, emotionale und spirituelle Veränderungen bewirken kann.

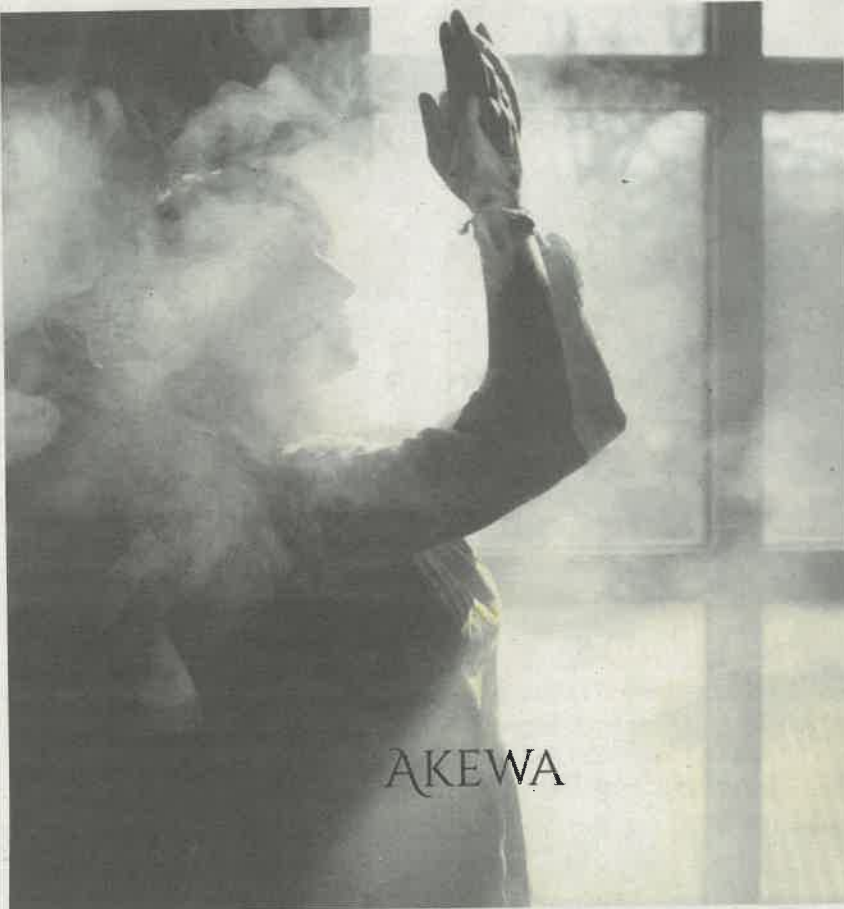
Im Gespräch mit Olga Gerashchenko, Embodied Breathwork®-Trainerin, Systemisch Integrative Coach, Schamanin und Energieheilerin, Dipl. Biologin, MBA in Trend und Nachhaltigkeitsmanagement.

Olga, wie kann es uns in herausfordernden Situationen gelingen, uns zu entspannen?

In meinen Augen können wir uns dann richtig entspannen, wenn wir spüren, was in unserem Körper vorgeht. Daher ist die Achtsamkeit erforderlich, die mir zeigt, was mein Körper aktuell braucht - Bewegung oder eher Entspannung. Man kann nicht pauschal sagen, dass die Bewegung unweigerlich zur Entspannung führt. Denn viele Leistungssportler, wie beispielsweise Marathonläufer, überfordern ihren Körper, da er ständig unter Anspannung steht.

Eine wunderbare Möglichkeit, die Anspannung zu lösen und für Entspannung zu sorgen, ist die Arbeit mit dem Atem. Denn wichtig erscheint es mir, Situationen nicht ausschließlich auf der kognitiven Ebene zu bearbeiten, sondern ebenfalls auf der körperlichen. Hier kann uns die Methode des Embodied Breathwork® unterstützen, innerhalb kurzer Zeit meine Anspannung sowie die inneren Glaubenssätze zu verändern. Das durfte ich selbst erleben, daher weiß ich, wie effektiv diese Methode des Embodied Breathwork® tatsächlich ist.

So kann ich durch eine bestimmte Atemtechnik bewirken, dass mein parasympathisches Nervensystem aktiviert wird und ich Entspannung erfahre. Genauso ist es möglich, durch eine



aktivere Atmung für mehr Energie zu sorgen. Zudem kann man durch eine spezielle Atemtechnik einen Trancezustand herbeiführen. Bereits vor tausenden Jahren war es den Schamanen und Yogis bekannt, wie man mit dem Atem bestimmte Bewusstseinszustände erreichen kann oder sich in Trance versetzt, daher ist die Arbeit mit dem Atem nichts Neues.

Durch diese Atemtechniken kommen wir ganz bei uns an, spüren, welche Blockaden gelöst werden und welche Emotionen noch gesehen werden möchten. Das sollte man jedoch nicht ohne Begleitung und Kenntnisse durchführen, da auch Erinnerungen an dramatische Erlebnisse auftreten können. Bei einem Vorgespräch kläre ich, ob die jeweiligen Atemtechniken geeignet sind. Ich selbst habe durch die Arbeit mit dem Atem verschiedene Themen bearbeitet, von denen ich nicht geahnt habe, das sie im Verborgenen schlummern. Diese durch den Atem zu heilen, hat mir viel Freiheit gegeben. Dadurch ist es mir gelungen, mich mehr und mehr so anzunehmen, wie ich bin. Ich kann mich selbst sein, bin mit meiner Kraft verbunden und damit in der Lage, andere dabei zu unterstützen, in

die eigene Kraft zu kommen. Dabei unterstützen sowohl die Methode des Embodied Breathwork® sowie das Coaching, die den Teilnehmenden vermitteln, wie sie im Alltag gezielt mit Stresssituationen umgehen können, indem sie beispielsweise durch den bewussten Atem die Situation verändern. Es freut mich zu hören, wenn die Teilnehmenden erkennen, dass sie einer Situation nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern sie aktiv beeinflussen und verändern können. Durch diese Erkenntnis wird vielen bewusst, dass wir einen großen Einfluss auf unsere Umgebung haben. Denn gerade wir Frauen verfügen mit unserer weiblichen Energie über unglaublich große Fähigkeiten, die Frequenzen in unserem Raum zu verändern. So kann eine Frau, die mit ihrer Energie vollkommen verbunden ist und in Harmonie und Liebe lebt, diese Energie bis zu 8 Meter ausstrahlen. Dadurch kann eine große Veränderung in unserem Raum stattfinden und das völlig ohne Worte.

Viele Frauen haben wunderschöne Visionen, fühlen sich allerdings nicht in der Lage, diese umzusetzen. Hier möchte ich Mut machen, kleine Schritte zu gehen,

um dadurch letztendlich eine Veränderung im Außen herbeizuführen.

Zeit, um Kraft zu tanken und das Hamsterrad zu stoppen, kann mein Woman Retreat Reconnect with your TRUE self für Körper, Geist und Seele in Italien sein. Hier dürfen Frauen aufblühen, indem sie sich auf unvergessliche Weise begegnen und erspüren können, lernen, mit dem Rhythmus der Natur zu fließen und durch diese tiefe Verbindung ihre Energie und Kraft entfalten.

Zudem gebe ich Kurse im Weleda Erlebniszentrum in Schwäbisch Gmünd sowie auch über Zoom an.

Deine abschließenden Worte, liebe Olga?

Um nochmals auf das Thema Bewe-



gung und Entspannung zu kommen: Es braucht in meinem Augen nicht die äußere Bewegung in Form von übermäßigem Sport. Viel wichtiger erscheint mir eine Bewegung nach innen, um bei sich selbst anzukommen. Denn, wenn wir uns anhalten, um den Blick nach innen zu richten, kommt das Leben besonders stark in Bewegung.

Infos: Olga Gerashchenko, Akewa Coaching, Akazienweg 16, 73571 Göggingen, Tel. 0 1521842760 <https://www.akewa.eu>